

Esta es una Dieta tipo para las personas con ALERGIA A LAS PROTEINAS DE VACUNO de cualquier edad. Por ello, seguramente habrá alimentos que el paciente no coma en estos momentos. En ese caso, obviamente no debe tenerlos en consideración, fijándose únicamente en aquellos que constituyan su alimentación habitual.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

1. LECHE DE VACA Y DERIVADOS:

- Leche de vaca natural o manufacturada (embotellada o en brick), así como leches en polvo, leches descremadas, condensadas, evaporadas, leches para la lactancia, etc.
 - Productos predominantemente lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos, requesón, quesitos en porciones, natillas de chocolate, "petit suisse" ó similares, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos, etc.
 - Productos que contienen leche en alguna cantidad:
 - Galletas, magdalenas, pasteles, repostería, pastelitos (DONUTS®, BOLLYCAOS®, etc.)
 - Chocolates CON leche, caramelos CON leche (SUGUS® y similares).
 - Ciertas margarinas (TULIPAN®, VITA®). Cremas de Cacao (NOCILLA® y similares).
 - Papillas de farmacia de cereales o frutas LACTEADAS.
 - "Potitos" con leche.
2. Aunque no es frecuente, algunos niños con alergia a la leche de vaca tienen también alergia a CARNE DE VACUNO (TERNERA, VACA, TORO, BUEY, NOVILLO). En estos casos, deben evitarse asimismo este tipo de carnes y sus derivados:
- Caldos de carne (STARLUX®, MAGGI®,...) y algunas sopas de sobre o enlatadas. Sopas o cocidos caseros hechos con derivados de vaca (huesos de caña, carne, etc.).
 - Ciertas clases de jamón de York. Conservas de vaca o ternera (ROAST BEEF, etc.).
 - Ciertos embutidos (chorizo, salchichón, mortadela, salchichas "frankfort", sobrasada, longanizas, etc.).
 - "Potitos" con carne de ternera o vaca.

ALIMENTOS PERMITIDOS

1. LECHE:

- De SOJA: son nutritivamente muy completas las Fórmulas de Soja de Farmacia: ALSOY®, BLEVIMAT SOJA®, MILTINA SOJA®, NUTRISOJA®, PROSOBEE®, VELACTIN®, etc.. Por ello, un niño alérgico a la Leche de vaca puede ser alimentado perfectamente con este tipo de fórmulas de soja. Sin embargo, las Leches de Soja de brick que se pueden encontrar en Supermercados o tiendas de Dietética, pueden ser deficitarias en algunos nutrientes, por lo que no son recomendables en niños lactantes.
- De ALMENDRAS: menos valiosas nutritivamente
- PRODUCTOS SIN LECHE DE VACA: En general no son difíciles de encontrar en tiendas de Dietética.



- Galletas y magdalenas SIN leche.
 - Chocolate PURO SIN LECHE.
 - Margarinas 100% vegetales.
 - Horchata y polos "de hielo".
 - Papillas de farmacia NO LACTEADAS y "potitos" SIN leche.
2. PRODUCTOS SIN CARNE DE VACUNO (para niños también alérgicos a carne de vacuno):
- Carne de AVESTRUZ, CABALLO, CERDO, CONEJO, POLLO, CORDERO, CAZA, etc.
 - Jamón SERRANO o jamón COCIDO (se recomienda ver el jamón cuando lo cortan).
 - Embutidos de los que se tenga la absoluta CERTEZA que no contienen leche o carne de vaca.
 - "Potitos" sin carne de vacuno. Sopas o cocidos caseros SIN carne de vacuno.
3. PESCADO, FRUTA, VERDURA, HUEVOS, Y EN GENERAL TODOS AQUELLOS ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN LECHE O CARNE DE VACUNO (salvo que exista alguna contraindicación específica al respecto).

CONSIDERACIONES GENERALES

1. Es conveniente comprobar siempre en la etiqueta de TODOS los productos manufacturados que no contienen LECHE, CASEINA, CASEINATO CÁLCICO (E-4511) o CASEINATO SÓDICO (E-4512), utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados.
2. En general, evitarán aquellos alimentos de los que no tengan la certeza que NO contienen los alimentos prohibidos.
3. Deben procurar no tener en la nevera ni al alcance del niño los alimentos prohibidos. Si tiene hermanos, procuren que no les vean comer dichos alimentos. Si se queda a comer en el colegio, hagan una fotocopia de esta hoja y entréguelenla al responsable del comedor.
4. Seguirá esta dieta hasta que su Alergólogo le diga lo contrario.

